1

GialloZafferano Collection

Verdure d'inverno

Zucche, cavoli e cavolfiori, verza, patate, cipolle, cardi e carciofi: ortaggi colorati e versatili protagonisti di ricette ricche, calde e saporite

GRUPPO MONDADORI
Gennaio 2024
IN EDICOLA IL 3 GENNAIO 2024

Collection VERDURE D'INVERNO

4
Burger di cavolo nero

6
Carciofi e patate

8
Carciofi ripieni di uova e formaggio

10
Lenticchie in umido

12
Fagioli e scarola

14
Cavolfiore alla pizzaiola

16
Cavolfiore in padella

18
Cordon bleu di zucca

20
Cotolette di finocchi

22
Cotolette di spinaci

24
Zucca in padella

26
Finocchi in padella

28
Fusilloni gratinati con cavolo nero e pecorino

30
Insalata di puntarelle alla romana

32
Insalata di radicchio nocciole e scamorza

34 Insalata invernale

36 Lasagna ai carciofi

38 Lenticchie in pentola a pressione

40 Panini alle cime di rapa

42 Parmigiana di verdure invernali

44 Pasta al ragù di cavolfiore

46 Pesto di cavolo nero

48 Polpette alle cime di rapa

50 Purè di patate

52 Radicchio saporito in padella

54 Rape glassate al miele e spezie

56 Vellutata di finocchi

58 Vellutata di zucca

60 Verza e patate

Burger di cavolo nero

RICETTA PER 4 PEZZI

Preparazione
10 minuti

Cottura
16 minuti

INGREDIENTI

- **Cavolo nero** 200 g
- **Pane per tramezzini** 185 g
- **Uova** 1
- **Grana Padano DOP** 100 g
- **Acqua** 80 g
- **Prezzemolo**
- **Olio extravergine**
- **Sale fino**
- **Pepe nero**

Preparazione. Per i burger di cavolo nero come prima cosa tagliate il cavolo nero, ben lavato, a pezzi e trituratelo grossolanamente. Scaldate un filo d'olio in un tegame, unite il cavolo nero e cuocetelo, mescolando di tanto in tanto fino a che non risulterà appassito e morbido: ci vorranno 10 minuti. Spezzate il pane con le mani e disponetelo in una ciotola. Unite l'acqua e iniziate a impastare con le mani, fino a ottenere un composto omogeneo.

Tritate poi il prezzemolo e tenetelo un attimo da parte. Versate in ciotola anche il cavolo nero intiepidito e il Grana Padano Dop. Aggiungete il prezzemolo tritato, l'uovo, il sale e il pepImpastate il tutto con le mani, fino ad ottenere un composto omogeneo. Prelevate poi circa 130 grammi di impasto e trasferitelo all'interno di un coppapasta da 8 cm, posto su un vassoio con carta forno.

Pressate leggermente con le mani in modo da conferirgli la classica forma da burger. Sfilate delicatamente il coppapasta e ripetete questa operazione fino a ricavare 4 burger. Scaldate poco olio in una padella, poi adagiate un quadrato di carta forno e posizionate sopra il burger.Cuocete per circa 4 minuti, poi giratelo e proseguite la cottura per altri 4 minuti circa. La carta forno servirà a non far bruciare il burger. Cuocete anche gli altri e servite i vostri burger di cavolo nero ancora caldi!

Facili
e veloci

Carciofi e patate

RICETTA PER 4 PERSONE

Preparazione
30 minuti

Cottura
30 minuti

INGREDIENTI

- **Carciofi** 4
- **Patate** 500 g
- **Olio extravergine** 60 g
- **Sale fino**
- **Pepe nero**
- **Pangrattato** 30 g
- **Prezzemolo**
- **Limoni** 1
- **Menta**

Preparazione Per per prima cosa pulite i carciofi: eliminate le foglie esterne più coriacee e tagliate via le estremità. Pelate il gambo perché risulti più tenero. Divideteli a metà ed estraete la barbetta interna, quindi ricavate degli spicchi. Pelate le patate, lavatele e tagliatele prima a metà e poi ogni metà in 4 spicchi.

Mettetele in pentola a partire da acqua fredda e portate ad ebollizione. Quando l'acqua sarà giunta a bollore: tuffate i carciofi e acidulate con una spruzzata di limone. Sbollentateli insieme alle patate 5 minuti poi scolate. Lavate e tritate prezzemolo e menta.

Mescolate in una ciotola pangrattato, menta, prezzemolo, scorza del limone, sale e pepe. Versate carciofi e patate in una teglia unta con poco olio e distribuiteli uniformemente. Coprite con la panure e irrorate con un filo d'olio. Cuocete a 180 gradi in forno statico per circa 25 minuti. Date poi qualche eventuale minuto di grill per dorare a piacere. Carciofi e patate sono pronti per essere gustati.

Carciofi ripieni di uova e formaggio

RICETTA PER 4 PERSONE

Preparazione
30 minuti

Cottura
40 minuti

INGREDIENTI

- **Carciofi** 4
- **Uova** 4
- **Provola** 120 g
- **Pecorino** 100 g
- **Pane** 90 g
- **Aglio** 2 spicchi
- **Sale fino**
- **Pepe nero**
- **Sale grosso** 1 cucchiaino
- **Limoni** 1
- **Olio extravergine**
- **Timo**
- **Sale fino**
- **Pepe nero**

Preparazione Per realizzare i carciofi ripieni di uova e formaggio per prima cosa pulite i carciofi: eliminate il gambo, scartate le foglie esterne e arrotondate la base, poi tagliate via le punte. Infine, aprite il carciofo a fiore e rimuovete la barbetta con uno scavino. Sbollentate i carciofi interi in acqua bollente salata e acidulata per 8 minuti, poi scolateli e lasciateli asciugare a testa in giù su un canovaccio pulito.

Nel frattempo preparate il ripieno: tagliate il pane a cubetti e trasferitelo in un mixer, poi aggiungete il timo e il sale. Frullate grossolanamente. In un'altra ciotola versate le uova, il Pecorino grattugiato e la provola, che avrete precedentemente grattugiato con una grattugia a maglie larghe; tenete da parte una manciata di provola per il successivo passaggio in forno. Salate, pepate e amalgamate il tutto con una forchetta. A questo punto, aggiungete gradualmente le briciole di pane aromatizzato; regolate la dose in base al grado di assorbimento del pane e mescolate fino a ottenere un composto morbido e compatto. In una padella adatta alla cottura in forno, scaldate un giro d'olio con gli spicchi di aglio in camicia e dei rametti di timo.

Adagiate i carciofi nella padella con la parte tagliata rivolta verso il basso e i petali ben allargati. Fate insaporire per qualche minuto, poi spegnete il fuoco, rigirateli e lasciate intiepidire. Una volta intiepiditi, farcite generosamente l'interno dei carciofi con il ripieno, pressandolo bene. Arrotondate la forma dei carciofi ripieni compattandoli con le mani, poi rimetteteli in padella (oppure trasferiteli in una teglia). Cospargete la superficie con la provola tenuta da parte e cuocete in forno statico preriscaldato a 180° per circa 25 minuti. Quando saranno belli dorati in superficie sfornate e guarnite i carciofi ripieni di uova e formaggio con una macinata di pepe e foglioline di timo!

Piatto
ricco

Lenticchie in umido

RICETTA PER 6 PERSONE

Preparazione
15 minuti

Cottura
60 minuti

INGREDIENTI

- **Lenticchie secche** 500 g
- **Passata di pomodoro** 1 l
- **Olio extravergine**
- **Carote** 1
- **Sedano** 1 costa
- **Cipolle dorate** 1
- **Aglio** 1 spicchio
- **Alloro** 3 foglie
- **Rosmarino**
- **Salvia**
- **Sale fino**
- **Pepe nero**

Preparazione Per le lenticchie in umido iniziate dal soffritto. Mondate le carote e riducetele in cubetti di circa 4 mm. Fate lo stesso per il sedano e per la cipolla. Quest'ultima poi ripassatela al coltello per ridurla a un trito più fine. Legate insieme le erbe aromatiche creando un mazzetto con dello spago.

Versate un bel giro d'olio in casseruola, aggiungete il trito di verdure e uno spicchio d'aglio in camicia. Lasciate rosolare dolcemente per 5-7 minuti, finchè il trito non risulterà molto morbido. Lavate bene le lenticchie sotto acqua corrente, poi versatele nel tegame, unite anche il mazzetto aromatico. Aggiungete anchela passata. Poi riempite la brocca d'acqua, per sciacquarla, e versatene fino a coprire le lenticchie a filo. Ne serviranno circa 300 ml. Mescolate senza salare.

Lasciate cuocere con il coperchio per 45-60 min a fuoco dolce. Durante questo tempo dovrete mescolare di tanto in tanto e bagnare le lenticchie con altra acqua nel momento in cui risultassero asciutte, in totale ne utilizzerete circa altri 500 ml. Dopo 45 minuti, assaggiate le lenticchie per verificarne la consistenza e valutate se proseguire la cottura. Verso la fine regolate la consistenza con acqua al bisogno. Condite con sale e pepe, rimuovete il mazzetto aromatico e lo spicchio d'aglio. Servite le lenticchie calde o tiepide, completando i piatti con un giro d'olio a crudo e, a piacere, rosmarino tritato e pepe.

Fagioli e scarola

RICETTA PER 4 PERSONE

Preparazione
20 minuti

Cottura
185 minuti

INGREDIENTI

- **Scarola (indivia)** 320 g
- **Aglio** 2 spicchi
- **Origano secco**
- **Peperoncino fresco** 1
- **Alloro** 2 foglie
- **Olio extravergine** 30 g
- **Sale fino**
- **Pane casereccio** 1
- **Fagioli cannellini secchi** 300 g (cotti 720 g)

Preparazione. Per fagioli e scarole iniziate mettendo in ammollo i cannellini. Versateli in un recipiente coprendoli d'acqua e lasciateli così per 12 ore. Trascorso questo tempo sciacquate i fagioli sotto l'acqua corrente, poi versateli in una pentola con abbondante acqua, unite le foglie di alloro e portateli a bollore. Poi lasciate sobbollire per 2 ore e mezza, eliminando la schiuma che si forma in superficie con l'aiuto di un mestolo. A cottura ultimata scolate i fagioli, avendo cura di tenere da parte la loro acqua di cottura.

Tritate il peperoncino e sbucciate 2 spicchi di aglio. In un ampio tegame scaldate l'olio di oliva con i 2 spicchi d'aglio sbucciati e poi versate i fagioli che avete precedentemente cotto, e aromatizzate con il peperoncino, l'origano, il sale e scottate 5 minuti a fuoco medio. Poi lavate e tagliate la scarola a listarelle e aggiungetela ai fagioli. Versate l'acqua di cottura dei fagioli o in alternativa usate del brodo di verdure (circa 300 g) . Coprite con il coperchio e cuocete a fuoco dolce 20 minuti.

Occupatevi dei crostini: tagliate a fettine una pagnotta, rivestire una teglia con carta da forno e distribuite le fettine di pane, condite con olio, sale e pepe a piacere e poi fate tostare i crostini per 5 minuti a 180° circa o fino a quando non saranno dorati. Una volta che la zuppa di fagioli e scarole sarà cotta, servitela ancora caldissima accompagnandola con le fette di pane tostato.

Cavolfiore alla pizzaiola

RICETTA PER 4 PERSONE

Preparazione
10 minuti

Cottura
25 minuti

INGREDIENTI

- **Cavolfiore** 1 kg
- **Passata di pomodoro** 280 g
- **Mozzarella** 200 g
- **Basilico**
- **Capperi sotto sale**
- **Pecorino romano** 40 g
- **Sale fino**
- **Pepe nero**
- **Olio extravergine**

Preparazione. Per il cavolfiore alla pizzaiola lavate il cavolfiore, privatelo delle eventuali foglie ancora attaccate e poi rimuovete la radice del gambo, lasciando comunque la parte dove sono attaccate le cime, in modo che le fette che ricaverete (di 1 cm abbondante) resteranno più integre. Se dovesse sgretolarsi non preoccupatevi, si ricomporrà in padella: consigliamo di lasciarlo il più possibile intero, solo per migliorare la consistenza della forchettata. Scaldate un filo d'olio in una padella antiaderente di circa 30-32 cm di diametro (assicuratevi di avere il coperchio perché vi servirà). Disponete le fette di cavolfiore fino a ricoprire uniformemente il fondo, condite con un pizzico di sale.

Fate cuocere a fuoco piuttosto vivace, con il coperchio, per circa 10 minuti. Nel frattempo scolate la mozzarella, stracciatela a mano e ponetela a scolare su un colino, mentre procedete con la ricetta. A questo punto girate delicatamente le fette che risulteranno ben brasate sul primo lato. Coprite con la passata di pomodoro. Condite con un pizzico di sale,quanto basta per condire il sugo, i capperi già dissalati e grossolanamente sgretolati, il Pecorino grattugiato, la mozzarella precedentemente scolata e sfilacciata. Insaporite con pepe e foglioline di basilico.

Coprite e cuocete per circa 10 minuti, a fiamma appena un po' più moderata. A questo punto togliete il coperchio e fate asciugare, tornando ad alzare un po' la temperatura, per 5 minuti. Fate rapprendere per 2 minuti prima di servire il vostro cavolfiore alla pizzaiola.

Cavolfiore in padella

RICETTA PER 4 PERSONE

Preparazione
10 minuti

Cottura
15 minuti

INGREDIENTI

- **Cavolfiore** 1.6 kg
- **Olio extravergine**
- **Aglio** 3 spicchi
- **Sale fino**
- **Pepe nero**
- **Peperoncino secco**
- **Timo** 4 rametti
- **Rosmarino** 2 rametti

Preparazione. Per il cavolfiore in padella iniziate a pulire il cavolfiore. Eliminate le foglie esterne, che potrete utilizzare per insaporire un brodo per esempio.

Separate le cimette dal torsolo, riducete le cime in piccoli pezzi e quindi sciacquatele sotto acqua corrente. In una padella versate l'olio, l'aglio, le erbe aromatiche e le cimette di cavolfiore.

Insaporite con sale, pepe e peperoncino secco, quindi lasciate cuocere a fuoco medio per circa 10-15 minuti, mescolando di tanto in tanto: il cavolfiore dovrà risultare dorato.

Il tempo di cottura può variare in base alla grandezza delle cimette. Il cavolfiore in padella è pronto da gustare.

Cordon bleu di zucca

RICETTA PER 6 PEZZI

Preparazione
15 minuti

Cottura
5 minuti

INGREDIENTI

- **Zucca** 220 g
- **Mozzarella** 125 g
- **Prosciutto cotto** 3 fette
- **Uova** 3
- **Pangrattato** 150 g
- **Grana Padano DOP** 20 g
- **Sale fino** 1 pizzico
- **Pepe nero**
- **Peperoncino in polvere** 1 pizzico
- **Rosmarino**

Per friggere

- **Olio di semi**

Preparazione. Per preparare i cordon bleu di zucca come prima cosa sbucciatela. Poi tagliatela a fette spesse circa mezzo cm. Dovrete ricavarne 12. A questo punto sbattete le uova in una ciotolina con sale e pepe. Versate il pangrattato in una pirofila, aggiungete il rosmarino tritato, il Grana Padano, il peperoncino in polvere. Mescolate con un cucchiaio e tenete da parte.

Posizionate su una prima fettina di zucca, mezza fetta di prosciutto cotto e una fettina di mozzarella. Richiudete con un'altra fetta di zucca. Fate la stessa cosa per tutte le altre. A questo punto, tenendo le due fettine di zucca ben unite con le mani, passate un cordon bleu alla volta prima nell'uovo, poi nel pangrattato, di nuovo nell'uovo e ancora una volta nel pangrattato. In questo modo avrete una doppia panatura. Sistematelo sopra un vassoio e proseguite con tutti gli altri.

Nel frattempo scaldate l'olio, fino a raggiungere la temperatura di 140°. Quando sarà arrivato alla giusta temperatura aiutandovi con una schiumarola immergete il primo cordon bleu nell'olio e cuocete per circa 5 minuti fino a che non sarà ben dorato. A questo punto scolatelo e trasferite su un vassoio rivestito con carta da cucina. Proseguite in questo modo. È preferibile cuocere 1-2 pezzi massimo alla volta per non abbassare troppo la temperatura dell'olio. Salate leggermente e servite i cordon bleu di zucca ancora caldi.

Cotolette di finocchi

RICETTA PER 8 PEZZI

Preparazione
10 minuti

Cottura
10 minuti

INGREDIENTI

- **Finocchi** 2
- **Pangrattato** 150 g
- **Uova** 3
- **Sale fino**
- **Pepe nero**
- **Origano**
- **Grana Padano DOP** 20 g

PER FRIGGERE

- **Olio di semi**

Preparazione Per le cotolette di finocchi come prima cosa lavateli bene sotto l'acqua corrente. Eliminate poi buona parte della sezione con i ciuffi, e tagliate i finocchi a fette per il lungo. Nel frattempo versate il pangrattato in una ciotola, aggiungete il Grana Padano, le foglioline di origano fresco, il sale, il pepe e mescolate. In un'altra ciotola sbattete le uova con un pizzico di sale.

Scaldate abbondante olio, fino alla temperatura di 170°. Nel frattempo realizzate le cotolette: passate le fettine di finocchi prima all'interno dell'uovo, poi nel pangrattato e disponetele man mano su un vassoio. Non appena l'olio avrà raggiunto la giusta temperatura friggete le cotolette 1-2 alla volta.

Dopo 1-2 minuti, quando saranno ben dorate, scolatele e trasferitele su un vassoio rivestito da carta da cucina, per togliere l'olio in eccesso. Non appena avrete finito di friggerle trasferitele su un piatto da portata e servite le cotolette di finocchi ben calde.

Cotolette di spinaci

RICETTA PER 9 PEZZI

Preparazione
40 minuti

Cottura
20 minuti

INGREDIENTI

- **Pane raffermo** 130 g
- **Spinaci** 500 g
- **Olio extravergine**
- **Aglio** 1 spicchio
- **Latte intero** 300 g
- **Uova** 50 g
- **Pangrattato** 50 g
- **Grana Padano DOP** 60 g
- **Sale fino**
- **Noce moscata**
- **Timo**

PER IMPANARE

- **Pangrattato** 200 g
- **Uova** 2
- **Sale fino**

PER FRIGGERE

- **Olio di semi di arachide**

Preparazione. Iniziate a cuocere gli spinaci. In una padella capiente scaldate l'olio e l'aglio, versate gli spinaci poco per volta e coprite con un coperchio per farli appassire. Quando saranno cotti, togliete l'aglio e versateli in un setaccio, così che perdano la loro acqua. Quando si saranno raffreddati scolateli e tritateli al coltello. Nel frattempo tagliate il pane raffermo a cubetti, ponetelo in una ciotola e versate sopra il latte per farlo ammorbidire, ci vorranno circa 10 minuti, il tempo dipende da quanto il pane è duro.

Impastate con le mani il pane per farlo amalgamare bene. Versate in una ciotola capiente gli spinaci, il pane ammorbidito, versate il formaggio grattugiato e insaporite con la noce moscata grattugiata. Aggiungete il timo sfogliato, l'uovo e aggiustate di sale. Impastate con le mani per amalgamare il composto. Versate anche il pangrattato, regolate il dosaggio in base alla consistenza dell'impasto. Mescolate di nuovo, coprite con pellicola per alimenti e lasciate riposare per circa 30 minuti in frigorifero.

Poi formate con le mani 9 cotolette da 90 g circa ciascuna, adagiatele in un vassoio rivestito con carta forno. Lasciate a rassodare in frigo per altri 30 minuti. Sbattete le uova con un pochino di sale. Trascorso il tempo di rassodamento delle cotolette immergetele prima nell'uovo. Poi passatele nel pangrattato, proseguite cosi con tutte le altre.

Friggete nell'olio già caldo a circa 170° per 4-5 minuti. Quando saranno dorate, scolatele su un vassoio con carta assorbente e servitele ben calde.

Zucca in padella

Subito pronta

RICETTA PER 4 PERSONE

Preparazione
15 minuti

Cottura
10 minuti

INGREDIENTI

- **Zucca violina** 400 g
- **Olio extravergine**
- **Sale fino**
- **Paprika**
- **Rosmarino** 2 rametti
- **Maggiorana** 4 rametti
- **Aglio** 2 spicchi

Preparazione. Per la zucca in padella lavate la zucca. Poi tagliate delle fette spesse circa 5 mm senza togliere la buccia, e dividetele a metà.

In una padella capiente versate l'olio, l'aglio e le erbe. Fate insaporire e versate la zucca. Salate e aromatizzate con la paprika dolce.

Cuocete a fuoco medio per 8-10 minuti o fino a quando otterrete la consistenza desiderata. Delicatamente, di tanto in tanto, girate la zucca per avere una cottura uniforme. La zucca in padella è pronta per essere servita.

Finocchi in padella

RICETTA PER 4 PERSONE

Preparazione
5 minuti

Cottura
15 minuti

INGREDIENTI

- **Finocchi** 800 g
- **Olio extravergine**
- **Timo**
- **Aglio** 2 spicchi
- **Pepe nero**

Preparazione. Per i finocchi in padella, iniziate lavando i finocchi, poi puliteli tagliando la base del torsolo e i gambi (questi ultimi potete usarli per aromatizzare una zuppa o un brodo). Dividete a metà ciascun finocchio e poi tagliateli a spicchi.

Per la cottura: scaldate l'olio di extravergine in padella con l' aglio. Insaporite con i rametti di timo, poi aggiungete gli spicchi di finocchi, sale e pepe a piacere e coprite con un coperchio. Cuocete per 5 minuti a fuoco medio (se preferite una consistenza finale più morbida potete proseguire alcuni minuti questa fase di cottura).

Scuotete la padella ogni tanto per muoverli, senza sfaldarli. Trascorsi i 5 minuti togliete il coperchio alzate la fiamma e cuocete ancora per circa 7-8 minuti fino a farli prendere un bel colore, muovete sempre la padella per una cottura omogenea. Una volta pronti serviteli ben caldi.

Fusilloni gratinati con cavolo nero e pecorino

RICETTA PER 4 PERSONE

Preparazione
25 minuti

Cottura
35 minuti

INGREDIENTI

- **Cavolo nero** 250 g
- **Fusilloni** 320 g
- **Aglio** 1 spicchio
- **Peperoncino in polvere**
- **Panna fresca liquida** 250 g
- **Pecorino toscano** 200 g
- **Fiordilatte** 150 g
- **Pinoli 20** g
- **Cumino in polvere** .
- **Aneto**
- **Timo**
- **Olio extravergine**
- **Sale**
- **Pepe nero**

Preparazione. Per i fusilloni gratinati con cavolo nero e Pecorino, iniziate lavando bene le foglie di cavolo nero, eliminate la parte finale del gambo dove non ci sono foglie. Poi tritate finemente la parte del gambo con meno foglie e via via rendete i tagli più grossolani fino alle foglie: in questo modo la cottura del cavolo nero risulterà uniforme. Ponetelo in un tegame con acqua bollente salata e lessatelo per circa 25 minuti.

Per la crema di Pecorino: grattugiatelo finemente. In un tegame versate un filo d'olio, l'aglio mondato e tritato, il cumino e peperoncino in polvere. Fate leggeremente insaporire le spezie, quindi versate la panna. Non appena si sarà scaldata, unite 160 g di Pecorino, mescolate con una frusta morbida o un cucchiaio di legno per far sciogliere il formaggio. Pepate e salate a piacere e poi spegnete il fuoco.

Quando il cavolo nero sarà cotto, scolatelo conservando l'acqua di cottura e versatelo in un bicchiere alto, unite un po' d'acqua di cottura e frullate con un minipimer. Lessate i fusilloni nella stessa acqua dove avete cotto il cavolo nero, dopo aver fatto riprendere il bollore. Mentre la pasta cuoce, tagliate la mozzarella fiordiatte a fettine. Una volta cotti, scolate i fusilloni direttamente nel condimento al Pecorino e a fuoco medio-basso mantecate per insaporire.

In una pirofila versate uno strato di cavolo nero in crema, poi uno strato di fusilloni, quindi nuovamente cavolo nero in crema. Cospargete con 20 g di Pecorino, timo e aneto, adagiate quindi le fette di mozzarella, spolverizzate con ancora 20 g di Pecorino e timo e aneto a piacere. Cospargete con i pinoli, un filo d'olio e infornate a 180° per circa 20 minuti. In questo modo i fusilloni si gratineranno. Servite i fusilloni gratinati con cavolo nero e Pecorino ben caldi!

Insalata di puntarelle alla romana

RICETTA PER 4 PERSONE

Preparazione
40 minuti

Cottura
no

INGREDIENTI

- **Catalogna** 1.5 kg
- **Acciughe (alici)** 4 filetti
- **Olio extravergine** 30 g
- **Aceto di vino bianco** 10 g
- **Aglio** 0.5 spicchi
- **Sale fino**
- **Pepe nero**

Preparazione. Per l'insalata di puntarelle alla romana, iniziate pulendo accuratamente il cespo di catalogna da cui ricaverete circa 800 g di puntarelle. Fate attenzione che non siano presenti residui di terreno. Eliminate le foglie più dure e fibrose, arrivate man a mano ai germogli ovvero le puntarelle. Privatele delle foglioline esterne e poi della base, quindi dividetele a metà. Dovrete ricavare delle striscioline molto sottili; potete anche usare uno spelucchino e farlo a mano, senza tagliere ma ci metterete certamente più tempo. Immergete in acqua e ghiaccio per almeno un'ora le puntarelle, avendo cura di cambiare l'acqua almeno 2 volte. Questa operazione servirà per ottenere il tipico aspetto arricciato.

Schiacciate mezzo spicchio d'aglio, pelatelo e schiacciatelo al coltello per ridurlo quasi in crema, versatelo in una ciotolina, con le alici sott'olio scolate e olio extravergine d'oliva. Unite anche l'aceto, quindi mescolate per far sciogliere le alici. Emulsionate e regolate sale e pepe a piacere. Mescolate ancora, dovrete ottenere un'emulsione omogenea; se preferite, potete lasciare anche qualche pezzettino di alice.

Scolate le puntarelle, disponetele su un canovaccio asciutto e tamponatele con molta delicatezza per asciugarle bene senza romperle o schiacciarle eccessivamente. Versatele in una ciotola grande, irroratele con l'emulsione prima di servire, volendo aggiungete una grattata di pepe. La vostra insalata di puntarelle alla romana è pronta per essere servita come gustoso contorno oppure come antipasto.

Fresche
e golose

Insalata gratinata di radicchio, nocciole e scamorza

RICETTA PER 4 PERSONE

Preparazione
10 minuti

Cottura
5 minuti

INGREDIENTI

- **Radicchio** 300 g
- **Nocciole** 80 g
- **Scamorza affumicata** 80 g
- **Olio extravergine**
- **Salvia**
- **Noce moscata**
- **Sale fino**
- **Pepe nero**

Preparazione. Per l'insalata gratinata di radicchio, nocciole e scamorza, iniziate tritando le nocciole e grattugiando la scamorza. Lavate, togliete la base e le foglie esterne, quindi dividete a metà il radicchio e poi ricavate 4-6 spicchi, in base alla grandezza. Trasferite in una ciotola e condite con olio, sale e pepe a piacere. Aromatizzate con noce moscata quindi insaporite il tutto mescolando.

Distribuite gli spicchi di radicchio in 4 terrine, adatte alla cottura in forno, spennellate la base con l'olio. Cospargete la superficie con la scamorza grattugiata, distribuite anche le nocciole e qualche fogliolina di salvia.

Oleate ancora la superficie, poi passate in forno preriscaldato in modalità grill a 220° per 5 minuti, il tempo di far gratinare il formaggio e far tostare le nocciole. Gustate l'insalata gratinata di radicchio, nocciole e scamorza ben calda.

Insalata invernale

RICETTA

Preparazione
10 min

Cottura
no

INGREDIENTI

- **Spinacini** 125 g
- **Barbabietole cotte** 260 g
- **Pere kaiser** 500 g
- **Gorgonzola** 250 g
- **Gherigli di noci** 100 g
- **Olio extravergine**
- **Sale fino**
- **Aceto balsamico**

Preparazione. Per l'insalata invernale, iniziate a lavare le pere, poi tagliatele in 4 spicchi, quindi utilizzando un coltellino, eliminate il torsolo e la buccia. Tagliate le pere a tocchetti di 2-3 cm e tenetele da parte.

Passate alle barbabietole precotte, tagliatele prima a metà, poi a fette spesse circa 2 cm e in ultimo a tocchetti. Versate quindi gli spinacini in una ciotola, unite le pere, le barbabietole e i gherigli di noci spezzettandoli con le mani.

Il gorgonzola è cremoso e non riuscirete a tagliarlo a cubetti, quindi aiutatevi con un cucchiaio per romperlo e aggiungerlo all'insalata. Regolate di sale e condite con olio e aceto balsamico. Mescolate il tutto e servite la vostra insalata invernale.

Colore
e sapore

Lasagne ai carciofi

RICETTA PER 6 PERSONE

Preparazione
20 minuti

Cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER UNA PIROFILA 20X30 CM

- **Lasagne all'uovo** 250 g
- **Carciofi** 12
- **Scamorza (provola)** 400 g
- **Taleggio** 200 g
- **Grana Padano DOP** 250 g
- **Vino bianco** 1 bicchiere
- **Olio extravergine** 4 cucchiai
- **Scalogno** 1
- **Sale fino**
- **Pepe nero**

PER LA BESCIAMELLA

- **Latte intero** 1 l
- **Farina 00** 80 g
- **Burro** 100 g
- **Noce moscata**
- **Sale fino**

Preparazione. Per le lasagne ai carciofi iniziate dalla pulizia dei carciofi: accorciate il gambo e pelate quello rimanente, poi eliminate le foglie esterne e le punte. Tagliateli a spicchi e infine rimuovete la barbetta. Mentre procedete con la ricetta teneteli in ammollo in una ciotola d'acqua con un limone tagliato a metà, in modo che non anneriscano. Preparate un trito di scalogno e fatelo soffriggere in una casseruola insieme a un giro d'olio. Aggiungete i carciofi ben scolati e rosolateli a fuoco medio per qualche minuto, poi sfumate con un bicchiere di vino bianco e salate. Quando l'alcol sarà evaporato coprite con il coperchio e cuocete i carciofi per altri 10 minuti; se, durante questo tempo, i carciofi risultassero troppo asciutti, aggiungete mezzo bicchiere d'acqua. Quando saranno cotti tagliateli grossolanamente al coltello. Riducete a cubetti irregolari il taleggio e la provola.

Passate alla preparazione della besciamella: riscaldate il latte aromatizzato con sale e noce moscata. Nel frattempo, sciogliete il burro in un'altra casseruola a fuoco dolce. Aggiungete la farina al burro fuso tutta in una volta e mescolate velocemente con una frusta per evitare che si formino i grumi. Quando la farina si sarà completamente amalgamata stemperate il composto prima con poco latte caldo e poi versate il resto. Fate addensare, continuando a mescolare.

Per assemblare la lasagna: ricoprite il fondo di una pirofila con uno strato di besciamella, poi adagiate il primo strato di sfoglie di pasta. Ricoprite con uno strato di carciofi e distribuite parte dei formaggi a cubetti, poi spolverizzate con il Grana grattugiato. Coprite con la besciamella e proseguite con gli strati (4 o 5) fino all'esaurimento degli ingredienti: sfoglie, besciamella, carciofi, formaggi e Grana. Infine, componete l'ultimo strato delle lasagne ai carciofi e ricoprite con besciamella e carciofi. Spolverizzate con abbondante Grana grattugiato e cuocete in forno statico preriscaldato a 180° per 45 minuti, fino a quando la superficie non sarà diventata dorata.
Servite le vostre lasagne ai carciofi ben calde!

Lenticchie in pentola a pressione

RICETTA PER 4 PERSONE

Preparazione
10 minuti

Cottura
30 minuti

INGREDIENTI

- **Lenticchie secche** 300 g
- **Cipolle** 1
- **Carote** 1
- **Sedano** 1 costa
- **Concentrato di pomodoro** 2 cucchiaino
- **Brodo vegetale** 1 l
- **Salvia**
- **Rosmarino** q.b.
- **Olio extravergine**
- **Sale fino**
- **Pepe nero**

Preparazione Per le lenticchie in pentola a pressione per prima cosa preparate le verdure per il soffritto: mondate e tritate finemente il sedano, la carota e la cipolla. Sciacquate poi le lenticchie sotto l'acqua corrente.

Mettete sul fuoco una pentola a pressione della capacità di 4,5 litri, versate un filo d'olio e le verdure. Rosolate il soffritto per circa 5 minuti, poi aggiungete la salvia e il rosmarino legati insieme con spago da cucina. Unite le lenticchie e il concentrato di pomodoro. Infine versate il brodo, salate, pepate e mescolate bene il tutto. Chiudete la pentola con il coperchio e chiudete la valvola, alzate la fiamma e aspettate che vada in pressione. Nel momento in cui sentirete il fischio, abbassate nuovamente la fiamma e cuocete per metà del tempo indicato sulla confezione delle lenticchie: noi le abbiamo cotte per 24 minuti.

Trascorso il tempo di cottura spegnete il fuoco e sollevate la valvola per far fuoriuscire tutto il vapore (fate sempre attenzione a non scottarvi). Solo allora potrete aprire il coperchio. Regolate di sale e servite le vostre lenticchie in pentola a pressione come preferite!

Panini alle cime di rapa

RICETTA PER 8 PANINI

Preparazione
25 minuti

Cottura
40 minuti

INGREDIENTI

- **Farina 00** 500 g
- **Cime di rapa** 200 g
- **Acqua** 200 g
- **Olio extravergine** 20 g
- **Lievito di birra fresco** 10 g
- **Miele millefiori** 10 g
- **Sale fino** 15 g

PER SPOLVERIZZARE

- **Farina 00**

Preparazione. Come prima cosa lavate le cime di rapa, poi tagliatele a pezzi con un coltello. Scaldate in un tegame un giro d'olio, aggiungete le cime di rapa e cuocetele mescolando di tanto in tanto fino a che si saranno appassite, poi lasciatele raffreddare completamente. A questo punto versate in una ciotola l'acqua tiepida, il lievito e mescolate con le mani o con un cucchiaio per scioglierlo completamente.

Unite l'olio e il miele, poi aggiungete gradualmente la farina e iniziate ad impastare. Prima che sia completamente assorbita, unite anche il sale. Continuate a lavorare il composto, poi trasferitelo su un piano infarinato e impastate fino a ottenere un panetto omogeneo. A questo punto allargate l'impasto e sistemate le cime di rapa ben fredde al centro. Impastate con le mani per incorporarle all'impasto, aggiungendo altra farina nel caso dovesse risultare troppo umido. Lavorate l'impasto per altri 5 minuti, poi date una forma sferica e riponete in una ciotola.

Coprite con la pellicola per alimenti e lasciate lievitare per almeno 3 ore, fino a che non sarà raddoppiato di volume. Trascorso il tempo di lievitazione, trasferite l'impasto su un piano leggermente infarinato e ricavate 8 pezzi da 100-110 g. Date a ciascuna porzione una forma sferica, poi pirlate l'impasto roteandolo su un piano e trasferite man mano su una placca. A questo punto spolverizzate la superficie con poca farina e incidete due tagli sulla superficie di ciascun panino. Coprite con un panno e lasciate lievitare per altri 40 minuti. Cuocete in forno statico nel ripiano centrale a 190° per circa 30 minuti. Quando saranno ben dorati, sfornate i vostri alle cime di rapa e lasciate intiepidire prima di servirli!

Parmigiana di verdure invernali

RICETTA PER 6 PERSONE

Preparazione
40 minuti

Cottura
65 minuti

INGREDIENTI PER UNA TEGLIA DA 22X22 CM

- **Cavolfiore** 500 g
- **Barbabietole** 300 g
- **Finocchi** 500 g
- **Zucca** 400 g
- **Verza**
- **Valtellina Casera** 300 g
- **Parmigiano Reggiano DOP** 100 g
- **Burro** 50 g
- **Olio extravergine.**
- **Sale fino**
- **Pepe nero**
- **Salvia**
- **Rosmarino** 1 rametto
- **Aglio** 1 spicchio

Preparazione. Per la parmigiana di verdure invernali cominciate dalla pulizia di tutte le verdure. Tagliatele tutte3 a 0,5 cm di spessore e cuoceranno in forno preriscaldato in modalità statica a 200° per circa mezzora. Se avete più placche potrete cuocere le verdure invertendo le teglie sui ripiani a metà cottura; in alternativa potrete fare più infornate.

Cominciate con la zucca. Dopo averla sbucciata e privata della parte centrale affettate e disponete sulla leccarda guarnendo con olio, sale e pepe. Per la zucca potrebbero servire 20-25 minuti, è opportuno quindi tenere d'occhio la cottura. Poi passate ai finocchi, eliminate la base e la foglia esterna, tagliateli e disponeteli sulla placca con carta forno guarnendo ancora con olio, sale e pepe.Stessa cosa per il cavolfiore, tenendo presente che la cottura potrebbe essere un po' più lunga. Passate alla barbabietola: per maneggiarla si consiglia di usare dei guanti, così da non macchiarsi. Eliminate la pellicina con un pelapatate e affettatela. Disponetela quindi sulla placca con carta forno e guarnite con sale, pepe e olio. Mentre le verdure cuociono tagliate il casera a fettine sottili con una grattugia.

Preparate il burro noisette aromatico. In un pentolino lasciate sciogliere a fuoco medio il burro unendo le erbe aromatiche e lo spicchio d'aglio in camicia e leggermente schiacciato. Non appena sarà diventato del color nocciola; filtratelo e mettetelo da parte. Non scartate la salvia, potrete tritarla e utilizzarla dopo. A questo punto zucca, finocchi, cavolfiore e barbabietola saranno pronti.

Disponete le verdure in una pirofila 22x22 cm e formate uno strato uniforme con tutte le tipologie, coprite con le foglie di verza e regolate con un pizzico di sale. Infine disponete un po' di fettine di casera e il formaggio grattugiato. Ripetete i vari strati fino a ultimare gli ingredienti e terminate l'ultimo strato con casera e formaggio grattugiato, quindi irrorate con il burro noisette. Cospargete con le foglioline di salvia fritta sminuzzata e un pizzico di pepe.
Cuocete in forno caldo per altri 35 minuti a 180° e potrete finalmente gustare la vostra parmigiana di verdure invernali.

Pasta al ragù di cavolfiore

RICETTA PER 4 PERSONE

Preparazione
15 minuti

Cottura
55 minuti

INGREDIENTI

- **Mezze Maniche Rigate** 320 g
- **Cavolfiore** 700 g
- **Passata di pomodoro** 500 g
- **Concentrato di pomodoro** 1 cucchiaio
- **Carote** 2
- **Sedano** 2 costa
- **Cipolle dorate** 1
- **Rosmarino** 1 rametto
- **Timo**
- **Olio extravergine**
- **Sale fino**
- **Pepe nero**
- **Pecorino romano**

Preparazione. Per prima cosa lavate il sedano, la carota e la cipolla e tagliateli a pezzi grossolani. Trasferite le verdure in un mixer e azionate le lame per tritarle finemente. Tritate finemente anche gli aghi di rosmarino.

In un tegame capiente scaldate l'olio con il rosmarino, poi aggiungete il trito di odori e fate soffriggere dolcemente per circa 10 minuti. A questo punto, versate la passata di pomodoro e un pochino di acqua, quanto basta per risciacquare la brocca. Unite il concentrato di pomodoro e regolate il sale. Cuocete con il coperchio a fuoco dolce per circa 40 minuti, mescolando ogni tanto.

Pulite il cavolfiore e separate le cimette, poi tritatele grossolanamente con il mixer; vi occorreranno circa 500 g di cavolfiore pulito. Trascorso il tempo di cottura, il sugo si sarà ritirato, quindi aggiungete il cavolfiore e mescolate bene, poi profumate con qualche fogliolina di timo e una macinata di pepe. Regolate il sale. Nel frattempo lessate le mezze maniche in acqua bollente salata: il sugo cuocerà giusto il tempo di cottura della pasta.

Regolate la densità con un po' d'acqua di cottura e scolate la pasta al dente direttamente nella padella. Mescolate per amalgamare bene il condimento e completate con un'altra macinata di pepe e qualche scaglia di Pecorino. La vostra pasta al ragù di cavolfiore è pronta per essere servita !

Sapore
intenso

Pesto di cavolo nero

RICETTA

Preparazione
20 minuti

Cottura
5 minuti

INGREDIENTI

Ingredienti

- **Cavolo nero** 200 g
- **Parmigiano Reggiano DOP** 60 g
- **Gherigli di noci** 50 g
- **Olio extravergine** 70 g
- **Peperoncino secco**
- **Sale fino**

Preparazione. Per realizzare il pesto di cavolo nero per prima cosa pulite il cavolo nero separando le foglie dal gambo centrale.

Portate a bollore una pentola di acqua e sbollentate le foglie per 3-5 minuti. Trasferite il cavolo nero sbollentato in un mixer.
Unite il Parmigiano Reggiano grattugiato, le noci, il sale e il peperoncino.
Aggiungete 40 g di olio e iniziate a frullare.

Mentre il mixer è in funzione versate i restanti 30 g di olio a filo. Quando avrete ottenuto una consistenza cremosa e omogenea il pesto di cavolo nero è pronto!

Polpette alle cime di rapa

RICETTA PER 30 PEZZI

Preparazione
30 minuti

Cottura
20 minuti

INGREDIENTI

- **Cime di rapa** 600 g
- **Taleggio** 100 g
- **Cipollotto fresco** 80 g
- **Grana Padano DOP** 50 g
- **Pangrattato** 50 g
- **Acqua** 40 g
- **Uova** 1
- **Aglio** 2 spicchio
- **Peperoncino in polvere** 1 cucchiaino
- **Olio extravergine** 1 cucchiaio
- **Sale fino** 1 cucchiaino

PER LA PANATURA

- **Uova** 2
- **Pangrattato** 100 g
- **Sale fino**

Preparazione. Per prima cosa lavate le cime sotto l'acqua corrente. Mondate il cipollotto e affettatelo. In un tegame scaldate l'olio e l'aglio, aggiungete anche il cipollotto e soffriggete per un minuto.
Unite le cime pulite, eliminate l'aglio e insaporite con peperoncino e il sale. Versate l'acqua e proseguite la cottura: cuoceranno in circa 10 minuti. Quando saranno cotte, trasferitele in un bicchiere alto e stretto.

Frullate le cime con il mixer a immersione per creare una purea. A questo punto trasferite le cime frullate in una ciotola capiente e aggiungete il pangrattato e il formaggio grattugiato, poi mescolate. Incorporate l'uovo e mescolate ancora per creare un impasto omogeneo. Tagliate a cubetti il Taleggio.

Prendete una porzione di impasto del peso di 20 g circa, formate una pallina con le mani, create un incavo con il dito e farcite con un cubetto di Taleggio. Richiudete la polpetta roteandola fra le mani. Preparate la panatura: in una ciotolina sbattete le uova con un pizzico di sale e in un'altra versate il pangrattato. Intanto scaldate in un tegame l'olio per la frittura ad una temperatura di 165°. Passate le polpette prima nell'uovo sbattuto e quindi nel pangrattato.

Friggete poche polpette per volta, per 2 minuti o fino a quando non risulteranno dorate. Quindi scolatele su un vassoio rivestito con carta assorbente. Servite le polpette di cime di rapa ben calde.

Purè di patate

RICETTA PER 4 PERSONE

Preparazione
20 minuti

Cottura
60 minuti

INGREDIENTI

- **Patate** 1 kg
- **Latte intero** 250 g
- **Burro** 50 g
- **Sale fino**
- **Noce moscata**

Preparazione. Lessate le patate: versatele in una pentola capiente e coprite con abbondante acqua fredda. Mettete il tegame sul fuoco e, dal momento in cui l'acqua avrà raggiunto il bollore, contate 30 - 40 minuti; i tempi sono indicativi e dipendono dalla grandezza delle patate. Perciò di tanto in tanto è opportuno fare la prova forchetta: se i rebbi entrano facilmente allora tuberi sono cotti. Scolate e lasciate intiepidire le patate cotte per qualche minuto.

Passate le patate nello schiacciapatate, in alternativa andrà bene un passaverdure o una forchetta (se utilizzerete quest'ultima otterrete una consistenza meno fine). Poi regolate con il sale e profumate grattugiando un po' di noce moscata. Nel frattempo, in un pentolino a parte, mettete a scaldare il latte. Versate la purea di patate in una pentola, accendete a fiamma bassa e, appena il latte sarà caldo, versatelo sopra alle patate schiacciate.

Mescolate con una frusta sino a che non sarà completamente assorbito, poi spegnete il fuoco e aggiungete il burro a pezzetti. Mescolate sino a che si sarà sciolto. Trasferite in una ciotola e servite il vostro purè di patate.

Radicchio saporito in padella

RICETTA PER 2 PERSONE

Preparazione
10 minuti

Cottura
10 minuti

INGREDIENTI

- **Radicchio** 1
- **Curry**
- **Olio extravergine**
- **Sale fino**
- **Pepe nero**

Per guarnire

- **Feta** 30 g
- **Prezzemolo**
- **Olio extravergine**
- **Pepe nero**

Preparazione. Per per prima cosa lavate il cespo di radicchio ed eliminate la base, mantenendo salda l'attaccatura. Tagliate il cespo prima a metà e poi in quarti. Trasferitelo in una ciotola e condite con olio, sale, pepe e curry. Massaggiate delicatamente con le mani per distribuire uniformemente il condimento.

Scaldate una padella antiaderente, adagiate il radicchio e scottatelo per qualche secondo a fiamma media, poi coprite con il coperchio; in questo modo si creerà un po' di umidità che permetterà al radicchio di non bruciare. Cuocete per 4-5 minuti smuovendo ogni tanto la padella, poi girate il radicchio e proseguite la cottura per altri 2 minuti.

Trasferite il radicchio sul piatto e guarnite con la feta sbriciolata. Completate con prezzemolo tritato, un giro d'olio e una macinata di pepe. Il radicchio saporito in padella è pronto per essere servito!

Rape glassate al miele e spezie

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Preparazione
10 min

Cottura
40 minuti

INGREDIENTI

- **Rape** 600 g
- **Miele millefiori** 156 g
- **Paprika dolce** 3 g
- **Zenzero in polvere** 3 g
- **Cumino in polvere** 3 g
- **Senape gialla in polvere** 3 g
- **Timo** 4 rametti
- **Acqua** 30 g
- **Sale fino**
- **Olio extravergine** 20 g

Preparazione. per prima cosa lavate le rape sotto l'acqua corrente, asciugatele e tagliatele a metà per affettarle più facilmente, dovrete ottenere delle fettine di circa mezzo centimetro.

Versatele in una ciotola capiente, unite i 150 g di miele, condite con l'olio di oliva e insaporite con le spezie in polvere: la senape lo zenzero, il cumino e la paprika. Profumate con le foglioline di timo, salate, versate l'acqua e mescolate per insaporire.

Trasferite le rape in una teglia e versate i restanti 6 g di miele su tutta la superficie. Cuocete in forno statico preriscaldato a 200° per 35-40 minuti, irrorando di tanto in tanto la superficie delle rape con il fondo di cottura. Una volta terminata la cottura sfornate le rape glassate al miele e spezie, fatele intiepidire e servitele per accompagnare secondi di carne o di pesce.

Vellutata di finocchi

RICETTA PER 4 PERSONE

Preparazione
10 minuti

Cottura
30 minuti

INGREDIENTI

- **Finocchi** 960 g
- **Zafferano** 0.125 g
- **Brodo vegetale** 200 ml
- **Olio extravergine** 40 g
- **Sale fino**.
- **Pepe nero**
- **Panna fresca liquida** 50 ml
- **Scalogno** 40 g

PER CONDIRE

- **Finocchietto selvatico**
- **Grana Padano DOP**
- **Panna fresca liquida**

Preparazione. Iniziate preparando il brodo vegetale, in alternativa potrete utilizzare acqua calda, lavando i finocchi sotto l'acqua corrente poi eliminate il gambo verde e l'estremità inferiore, a questo punto divideteli a metà e affettateli sottilmente. Pelate lo scalogno e tritatelo con il coltello.

In un tegame scaldate l'olio di oliva, poi unite lo scalogno tritato e fatelo rosolare per 10 minuti finché non sarà morbido. A questo punto unite i finocchi fateli saltare per 7-8 minuti, poi salate, pepate e bagnate con il brodo vegetale. Proseguite la cottura per altri 10 minuti o fino a quando i finocchi non saranno morbidi e teneri, poi aromatizzate con lo zafferano in polvere e con un mixer a immersione riducete i finocchi in purea.

Filtrate la vellutata di finocchi attraverso un colino per ottenere una crema più liscia poi versate nuovamente la vellutata nel tegame Aggiungete la panna fresca liquida e fate addensare ancora sul fuoco per 5 minuti. Una volta pronta, versate la vellutata di finocchi nei piatti e guarnite a piacere con un filo di panna fresca, del formaggio grattugiato e foglioline di finocchietto selvatico

Vellutata di zucca

RICETTA PER 4 PERSONE

Preparazione
15 minuti

Cottura
35 minuti

INGREDIENTI

- **Zucca delica** 1.5 kg
- **Porri** 150 g
- **Brodo vegetale** 800 g
- **Panna fresca liquida** 100 g
- **Olio extravergine**
- **Sale fino**
- **Pepe nero**
- **Noce moscata** 1 pizzico

Per guarnire

- **Nocciole intere spellate** 80 g
- **Rosmarino** 2 rametto
- **Olio extravergine d'oliva**

Preparazione. Pulite la zucca e riducete 1 kg di polpa a cubetti, poi tagliate il porro a rondelle. Scaldate l'olio in una casseruola capiente, aggiungete il porro e fatelo soffriggere per qualche minuto a fuoco medio-basso, mescolando per non farlo bruciare. Se necessario potete aggiungere un mestolo di brodo caldo.

Quando il porro sarà ben rosolato, unite la zucca e mescolate per qualche minuto per farla insaporire, poi coprite con il brodo caldo. Portate a cottura la zucca mescolando spesso, ci vorranno circa 25-30 minuti. Quando la zucca risulterà molto morbida e quasi sfatta regolate di sale e di pepe, poi aromatizzate con la noce moscata. A questo punto, aggiungete quasi tutta la panna, tenendone da parte un po' per la decorazione finale.

Frullate con un mixer a immersione per amalgamare; dovrà risultare liscia e vellutata. Tritate grossolanamente le nocciole con il coltello. Versatele in una padella insieme al rosmarino e a un filo d'olio e tostate per qualche minuto. Guarnite i piatti con la panna tenuta da parte, mescolate leggermente e completate con le nocciole tostate e qualche aghetto di rosmarino: la vellutata di zucca è pronta!

Il tocco
in più

Verza e patate

RICETTA PER 4 PERSONE

Preparazione
10 minuti

Cottura
35 minuti

INGREDIENTI

- **Verza** 900 g
- **Patate** 800 g
- **Porri** 40 g
- **Scamorza (provola)** 40 g
- **Acqua** 300 g
- **Salvia**
- **Olio extravergine**
- **Sale fino**
- **Pepe nero**

Preparazione. Per realizzare verza e patate, iniziate preparando gli ingredienti che vi serviranno: dividete la verza a metà, tagliatela a striscioline e sciacquatela sotto l'acqua corrente. Pelate le patate e tagliatele a rondelle di circa 7-8 mm. Pulite e tagliate finemente il porro.

Scaldate un filo d'olio in una casseruola adatta anche alla cottura in forno, aggiungete il porro e rosolatelo per qualche minuto finchè non diventa tenero, mescolando spesso, poi unite le patate e mescolate per non farle attaccare al fondo, lasciate insaporire a fuoco medio. Dopo pochi istanti aggiungete la verza e mescolate ancora. A questo punto versate l'acqua nella casseruola, aromatizzate con le foglie di salvia, salate, pepate, coprite con il coperchio e cuocete a fuoco medio dolce per 25-30 minuti.

Passate la scamorza con una grattugia a maglie larghe. Trascorsi 20 minuti, rimuovete il coperchio e distribuite la scamorza sulla superficie. Mettete la casseruola a gratinare in forno con il grill acceso per 5 minuti, dopodiché potete servire la vostra verza e patate bella fumante!

Supplemento di

Prodotto e realizzato da
OpenEyes Film Srl

DIRETTORE RESPONSABILE
Simona Stoppa
simonastoppa@openeyesfilm.net

CON LA COLLABORAZIONE
del team web giallozafferano.it

COLLABORATORI
Luciana Giruzzi
Marilena Bergamaschi
Federica Esti
Michela Burkhart

EDITORE: **MONDADORI MEDIA S.p.a.**
20054 Segrate (Mi) - tel 02/75421

STAMPA: EFFE PRINTING S.r.l.
Località Miole Le Campore
Oricola (AQ)

DISTRIBUZIONE: PRESS-DI S.r.l.
20054 Segrate (Mi)

Pubblicazione registrata presso
il Tribunale di Milano n. 3595/2023

Non perderti
il prossimo numero
dedicato alle

Torte da dispensa

Ciambelloni, crostate e plumcake da arricchire con creme, frutta secca e di stagione per chiudere un pranzo con dolcezza o per una merenda da condividere

il 3 febbraio in edicola!